

カウンセラーだより NO2

2020年7月 西本郷中学校 スクールカウンセラー 村上博

■詩のコーナー

一人は賑やか

炭木のり子

ひとりでいるのは 賑やかだ / 賑やかな賑やかな森だよ
 夢がぱちぱち はせてくる / よからぬ思いも 湧いてくる
 エーデルワイスも 毒の茸も

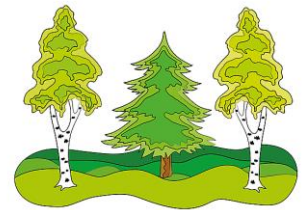


ひとりでいるのは 賑やかだ / 賑やかな賑やかな海だよ
 水平線もかたむいて / 荒れに荒れちまう夜もある
 なぎの白生まれる馬鹿貝もある

ひとりでいるのは賑やかだ / 誓って負け惜しみなんかじゃない
 ひとりでいるとき淋しいやつが / 二人寄ったら なお淋しい

おおぜい寄ったなら
 だだだだ だっと 墮落だな

恋人よ / まだどこにいるのかもわからない 君
 ひとりでいるとき / 一番賑やかなヤツで / あってくれ



©www.ClipProject.info

「不安・心配」とどう付き合うか？

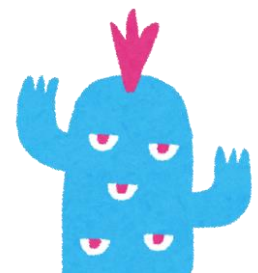
臨時休業が、ようやく終わった。それは喜ばしいことなのだが、一方で「勉強についていけるか？」「友達ができるか？」「外出して、感染しないか？」など不安に思う子どもたちのことが報道されている。

ブルー・マンデー(憂鬱な月曜)という言葉があるように、休み明けというのは大体憂鬱なものだ。しかも「長期休み」の明けともなれば、その憂鬱さや不安・心配がまた一層大きくなっても不思議はない。

そもそも不安とは、「何かいつもと違うぞ！気をつけろ！」という警告のようなものだ。突然の休校。経験したことのない長期間の休み。次々出される宿題。学校にも塾にもいかず自主的に勉強をしなければならない日々。感染防止のための様々に制限された生活。などなど、この3か月は「いつもと違う状況」のオンパレードだった。それが明けて、また学校生活が始まろうとしている今、不安を感じる人がいても当然といえるだろう。

不安には、二つある。理屈に合った誰にでもある不安と、不安が暴走してしまった理屈に合わない不安 = 『心配モンスター』だ。理屈に合った不安であれば、何が心配なのか具体的に明らかにし、それへの対策を立てればいい。しかし、モンスター化した不安・心配ではそうはいかない。

「天が落ちてこないか」「月や太陽が落ちてこないか」「大地が崩れ落ちないか」と心配し続け、『杞憂』の語源になった、古代中国の『紀』の国の男に取りついたような、やり過ぎの不安が心配モンスターだ。この不安・心配は、それについて考えれば考えるほど、どんどん強く大きく育っていく。だから、心配モンスターについて考える時間を減らし、その力を削ぐことがまず第一の目標になる。そのやり方の一つを『イラスト版子どもの認知行動療法4』(明石書店 ドーン・ヒューブナー) から紹介しよう。



↓ ウラにつづく、ウラもみてね。

《『心配Monster』から自由になるために》

1. 漠然とではなく、具体的に悩む

- ① 何が不安・心配なのか、言葉にしてみる。自分に向かって言ってもいいし、親や友達など他の人に言ってもいい。漠然とした不安は、解決できない。具体的に何が心配かがわかれば、解決策が見えてくる。
- ② その心配について、理屈で考えてみる。別の考え方はないか。どう考えれば、心配は減るか？

2. 『心配タイム』を作る ⇒ 心配の時間を減らす

毎日同じ時間を『心配タイム』に決める。その時間（15分位）は、お父さんやお母さんに、心配事をきちんと聞いてもらう。なんでもいから、心配なことについて思いっきり話す。他の時間は、心配事について考えたり話したりしてはいけない。心配タイムまで待とう。お父さんやお母さんも、心配タイムの時間以外、君の心配について何か言っはいけない。



3. 『心配ボックス』を作る

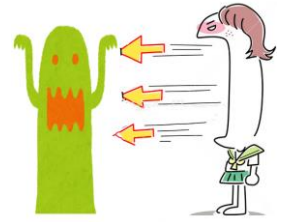
目を閉じて、頭の中に、蓋と鍵のついた頑丈な箱を思い浮かべる。心配タイム以外の時間に心配事が浮かんだら、

それをこの箱に入れてカギをかける。心配タイムになったら、箱から出してそれについて話してもいい。

★『心配ボックス』の絵を描いてみよう。

4. 『心配Monster』に言い返す

『心配ボックス』に入れても、すぐに戻ってきて君を苦しめる心配には、徹底的に反抗して言い返そう。心配Monsterは、嘘をついたり大げさに言ったりして、めったに起こらない最悪のことを「絶対そうなる」と君に思い込ませようとする。心配



Monsterの言うことを信じてはいけない。君の肩にしがみついている心配Monsterに「あっちに行け」と言おう。心の中で言ってもいいし、大

きな声で言ってもいい。きっぱりと本気で言う。「お前なんか信じないよ！」「嘘ばかりだ！」「消えてしまえ！」心配Monsterは、あきらめずに話しかけてくるかもしれない。君に気にしてほしいから。けれど知らん顔して他のことをしよう。

★肩の上の心配Monsterに言ってやる言葉を考えよう。

★心配を放っておく間にやれることを書き出してみよう。放っておく時間が長くなればなるほど、だんだん心配Monsterは弱っていくよ。

勤務日	* 7月10日(金)全日 * 7月17日(金)全日 * 7月31日(金)全日 * 8月7日(金)全日
	* 8月21日(金)全日 * 8月28日(金)AM * 9月4日(金)全日 * 9月11日(金)全日
	※全日・・・9時から5時まで。 AM・・・9時から12時まで。 PM・・・13時30分から17時まで。

相談日

基本的に毎週**金曜日**です (AM9:00~PM5:00)

《保護者の皆様へ》

- ◎ 「最近なんだか子どもの様子が変だ」「子どもにどのように接していいかわからない」などと言った、子育ての悩み、お子さんのこと、ご家庭のことなど、ぜひお気軽にご相談ください。
- ◎ 相談を希望する場合は、どの先生にでもその旨を伝えていただくか、**金曜日**であれば、

相談室直通電話 **892-1996** にお電話ください。

(留守の場合は、留守電にお名前・電話番号など録音していただければこちらからかけなおします)。

- ◎ 「学校に相談に行くのは、ちょっと・・・」という場合は、

子ども家庭支援相談**894-3790**(区役所 **2**階)

にお電話いただければ面接の予約ができ、区役所で面接を受けることができます。

- ◎ 区役所での面接は、基本的に私が区役所にいる**火曜日**になります。